

上手なカリウムのとり方

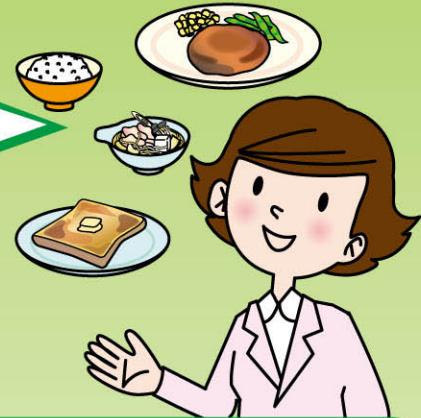
1日の献立篇

監修：川上 純子 先生（相模女子大学短期大学部 食物栄養学科栄養学第4研究室教授）

カリウムを上手にコントロールするには1日の食事をバランスよく組み合わせることが大切です。

パンが主食の日、外食・市販総菜を利用する日、宴会のある日や非透析日など、色々な食事の場面が考えられます。

上手にカリウムをおさえるためのお手伝いとして、このパンフレットでは、1日の献立例でカリウム量をわかりやすくご紹介します。

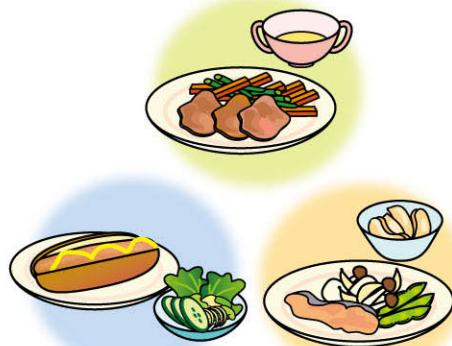


～上手にカリウムをおさえるために～

1 1日に食べるカリウム量を考えましょう

1食分だけでなく、1日の摂取量の範囲内で調整するようにしましょう。

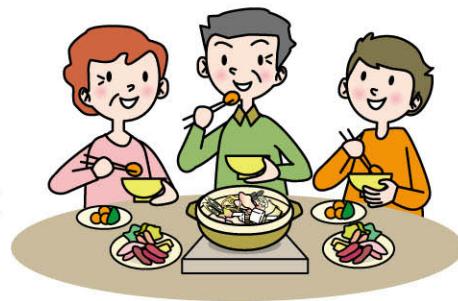
栄養のバランスに気を配り、過食はせずに適量を食べましょう。



2 食べるものを見つめましょう

たんぱく質が多い食品はカリウムが高くなります。良質のたんぱく質を適量食べましょう。

炭水化物が多い食品はカリウムが少なめですが、芋類はカリウムが多く含まれます。また、生野菜にもカリウムが多く含まれるので注意が必要です。



3 市販の低カリウム食品を上手く使いましょう

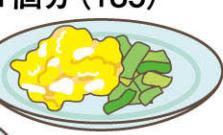
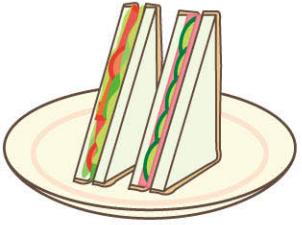
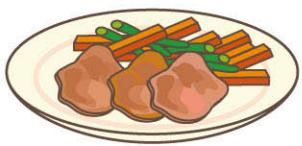
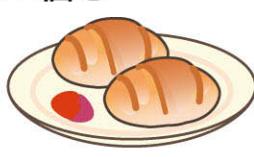
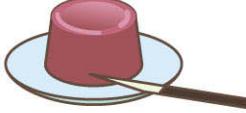
市販の低たんぱくパンや、冷凍野菜を取り入れるとカリウムのコントロールにつながります。市販品を利用して手軽な、幅の広い献立で食事を楽しみましょう。



鳥居薬品株式会社

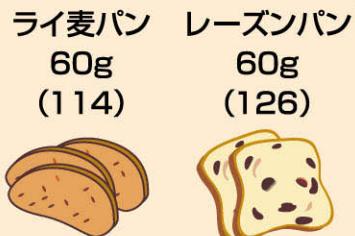
バランスのよい献立でカリウム量を考える ~パンが主食の場合~

()内はカリウム量 mg

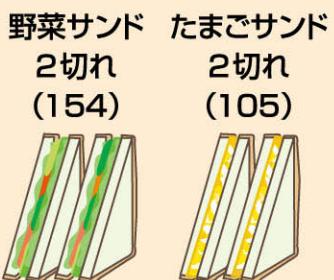
朝食 (350)	コーンスープ(104) 	トースト 食パン6枚切り(1枚)60g バター 10g スクランブルエッグ 卵1個分(185) 	トースト 食パン6枚切り(1枚)60g バター 10g スクランブルエッグ 卵1個 50g キャベツ(ゆで) 60g 油 5g／塩 0.3g コーンスープ 市販レトルト 80g 生クリーム 10g	
	トースト1枚(61) 			
昼食 (774)	鮭のムニエル (535) 	サンドイッチ 食パン10枚切り(2枚)72g ロースハム、きゅうり、 トマト、レタス 各10g マヨネーズ 5g マーガリン 5g 鮭のムニエル 鮭 60g 片栗粉 3g／油 10g 塩 0.5g／レモン汁 5g こしょう 0.01g (ゆで野菜) さやえんどう 5g 玉ねぎ、しめじ 各20g じゃがいも 60g 桃の缶詰(シロップのぞく) 100g	サンドイッチ 食パン10枚切り(2枚)72g ロースハム、きゅうり、 トマト、レタス 各10g マヨネーズ 5g マーガリン 5g 鮭のムニエル 鮭 60g 片栗粉 3g／油 10g 塩 0.5g／レモン汁 5g こしょう 0.01g (ゆで野菜) さやえんどう 5g 玉ねぎ、しめじ 各20g じゃがいも 60g 桃の缶詰(シロップのぞく) 100g	
	ミックスサンドイッチ 2切れ(159) 	桃の缶詰 100g (80) 		
夕食 (689)	豚しょうが焼き (303) 	温サラダ (324) 	低たんぱくパン 低たんぱくパン(2個)100g いちごジャム 15g 豚しょうが焼き 豚ロース肉 60g しょうが 1g／油 6g みりん、醤油、酒 各3g (ゆで野菜) さやいんげん 20g にんじん 20g 温サラダ プロッコリー(ゆで) 60g かぼちゃ(ゆで) 50g フレンチドレッシング 15g	低たんぱくパン 低たんぱくパン(2個)100g いちごジャム 15g 豚しょうが焼き 豚ロース肉 60g しょうが 1g／油 6g みりん、醤油、酒 各3g (ゆで野菜) さやいんげん 20g にんじん 20g 温サラダ プロッコリー(ゆで) 60g かぼちゃ(ゆで) 50g フレンチドレッシング 15g
	低たんぱくパン2個と いちごジャム (62) 			
補食 (14)	水ようかん 80g (14) 	市販品 小1個		

1日の栄養量合計

カリウム	エネルギー	水分	たんぱく質	リン	食塩
1,827mg	1,966kcal	726g	60.1g	744mg	5.6g



ライ麦パンなど材料が異なるパン、ドライフルーツやナッツ類入りのパンはカリウム量が多いので注意。



薄切りパンを使った手作りサンデイッチ2切れであれば、パンのカリウム量や塩分をおさえることができます。
栄養バランスを考えて具や副菜を選びましょう。

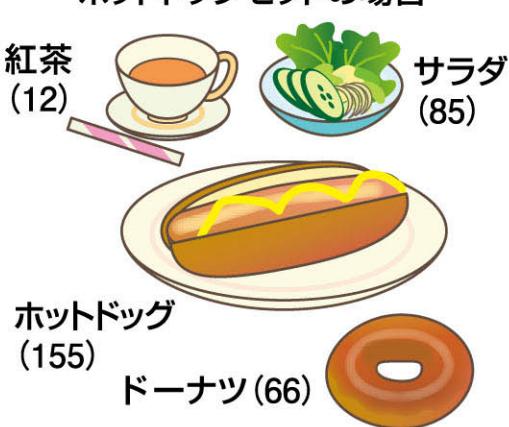
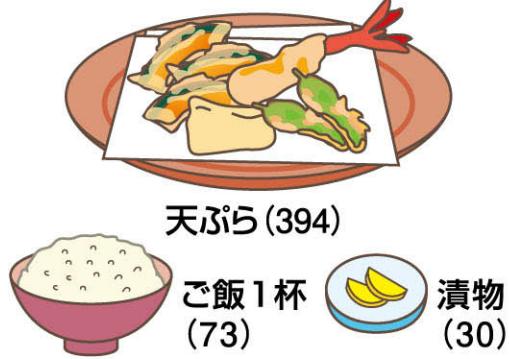


パンはご飯よりもたんぱく質と塩分が多いため、食べ過ぎないように計量をしてください。
市販の低たんぱくパンも上手に活用するとカリウムのコントロールにつながります。

3食がパン食という献立にしていますが、実際には1日1～2食程度にして、これらは組み合わせの参考に使用していただくとよいでしょう。

バランスのよい献立でカリウム量を考える～外食・市販惣菜を利用する場合～

()内はカリウム量 mg

朝食 (318)	モーニング ホットドッグセットの場合			ホットドッグ 1個 コッペパン 80g ウィンナーソーセージ 40g ソフトマーガリン 5g 練りマスタード 3g 紅茶 150g、砂糖 6g サラダ キャベツ、きゅうり 各 15g レタス 10g、玉ねぎ 5g フレンチドレッシング 8g セットに追加 イーストドーナツ 1個 60g
				
昼食 (497)	レストラン 天ぷら定食の場合			ご飯 茶碗1杯 250g 天ぷら えび・ブラックタイガー 20g いか 30g ししとうがらし 10g かぼちゃ 45g プレミックス粉天ぷら用 20g 油 18g(吸収量) 食物 たくあん 小2切れ 6g ※食塩量を減らすために、定食の天つゆ、みそ汁を外しましょう。
				
夕食 (600)	レトルトや市販惣菜を利用した場合			レトルトカレーライス パックご飯 200g ビーフレトルトカレー 180g 春雨サラダ でんぶん春雨・乾燥 5g 卵 25g、きゅうり 5g にんじん 2g、米酢 7g ごま油、砂糖 各 1g 普通牛乳 100g オレンジゼリー(果肉なし) 100g
				

1日の栄養量合計

カリウム	エネルギー	水分	たんぱく質	リン	食塩
1,415mg	2,181kcal	990g	55.4g	752mg	5.7g

レストランのモーニングの組み合わせは一般的にトースト、ゆで卵、サラダ、飲み物となっているため透析患者さんには特に問題なく利用できると思います。



トーストセットとコーヒー
ゆで卵は食塩なし(367)

なるべく食塩量と水分量の少ないものを選択しましょう。ご飯ものは水分量が少なくエネルギーアップもできます。また、つゆ麺ではないのでスパゲティは比較的おすすめです。カリウムをおさえるには、炭水化物が多く、たんぱく質の少ない組合せを選ぶとよいでしょう。



チキンライス
(347)

ミートスパゲティ
(365)

ご飯に市販惣菜を組み合わせる時は、栄養バランスのために肉・魚・卵・大豆製品などの惣菜を組み合わせるとよいでしょう。

市販惣菜 60g



コロッケ(180) 焼き魚・いわし(240) 鶏から揚げ(195)

販売店・食品メーカーによって、量や数値は異なります。あくまで目安ですので栄養表示をご確認ください。外食時は特に服用薬を忘れないようにしましょう。

バランスのよい献立でカリウム量を考える ~非透析日(中2日目)の場合~

()内はカリウム量 mg

朝食 (392)	<p>ご飯(52) なめこおろし (140) ポーチドエッグ (71) わさび漬けと海苔 (26) マカロニサラダ (103)</p>	<p>ご飯 茶碗1杯 180g ポーチドエッグ 卵 50g／醤油 1.5g マカロニサラダ マカロニ(ゆで) 20g レタス、きゅうり、トマト各 15g 玉ねぎ 5g フレンチドレッシング 20g なめこおろし 大根 40g なめこ(生) 20g 削り節 0.3g わさび漬け 10g 焼き海苔 0.5g</p>
	<p>かにと豆腐のスープ煮 (154) いちごの生クリーム (58) 白身魚の包み揚げ (267) ご飯(52)</p>	<p>ご飯 茶碗1杯 180g 白身魚の包み揚げ むつ 50g／しそ 1g 餃子の皮 20g 片栗粉 1g／油 10g (付け合わせ) キャベツ 20g／にんじん 5g かにと豆腐のスープ煮 かに缶 20g／絹豆腐 50g きくらげ(ゆで) 1g 白菜 30g／中華だし 2g 醤油 1.5g／塩 0.2g 片栗粉 2g ごま油 1g いちごの生クリーム いちご 30g ホイップクリーム 10g</p>
昼食 (531)		<p>きくらげ(乾)は高カリウム食品ですが、ゆでると1/30に減少します。</p> <p>果物は、1回分の量を上手に食べましょう。</p> <p>カットメロン キウイフルーツ 可食部 30g 可食部 30g (102) (87)</p>
夕食 (596)	<p>みかんゼリー(15) ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (199) オムライス(382)</p>	<p>オムライス ご飯 180g 鶏もも肉 20g／卵 50g ミックスベジタブル(冷凍) 30g 玉ねぎ 20g／ケチャップ 25g 油 6g／無塩バター 5g コンソメ 1g ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ブロッコリー、カリフラワー(冷凍) 各 20g 海老(冷凍)、レタス 各 10g マヨネーズ 10g みかんゼリー(手作り) みかん(缶) 20g／水 45g ゼラチン 2g+水 5g ペパーミント(生葉)</p>

1日の栄養量合計

カリウム	エネルギー	水分	たんぱく質	リン	食塩
1,519mg	1,883kcal	869.4g	56.7g	752mg	3.8g

1日のカリウム量目安=2,000mg以内

資料「日本食品標準成分表2010」文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会報告、全官報「調理ベーシックデータ」、「会社別・製品別 市販加工食品成分表」女子栄養大学出版部

非透析日の2日目は食塩、水分の摂りすぎに注意し、カリウムをおさえる基本に沿った食事を心がけるとよいでしょう。

バランスのよい献立でカリウム量を考える～宴会のある日の食事例～

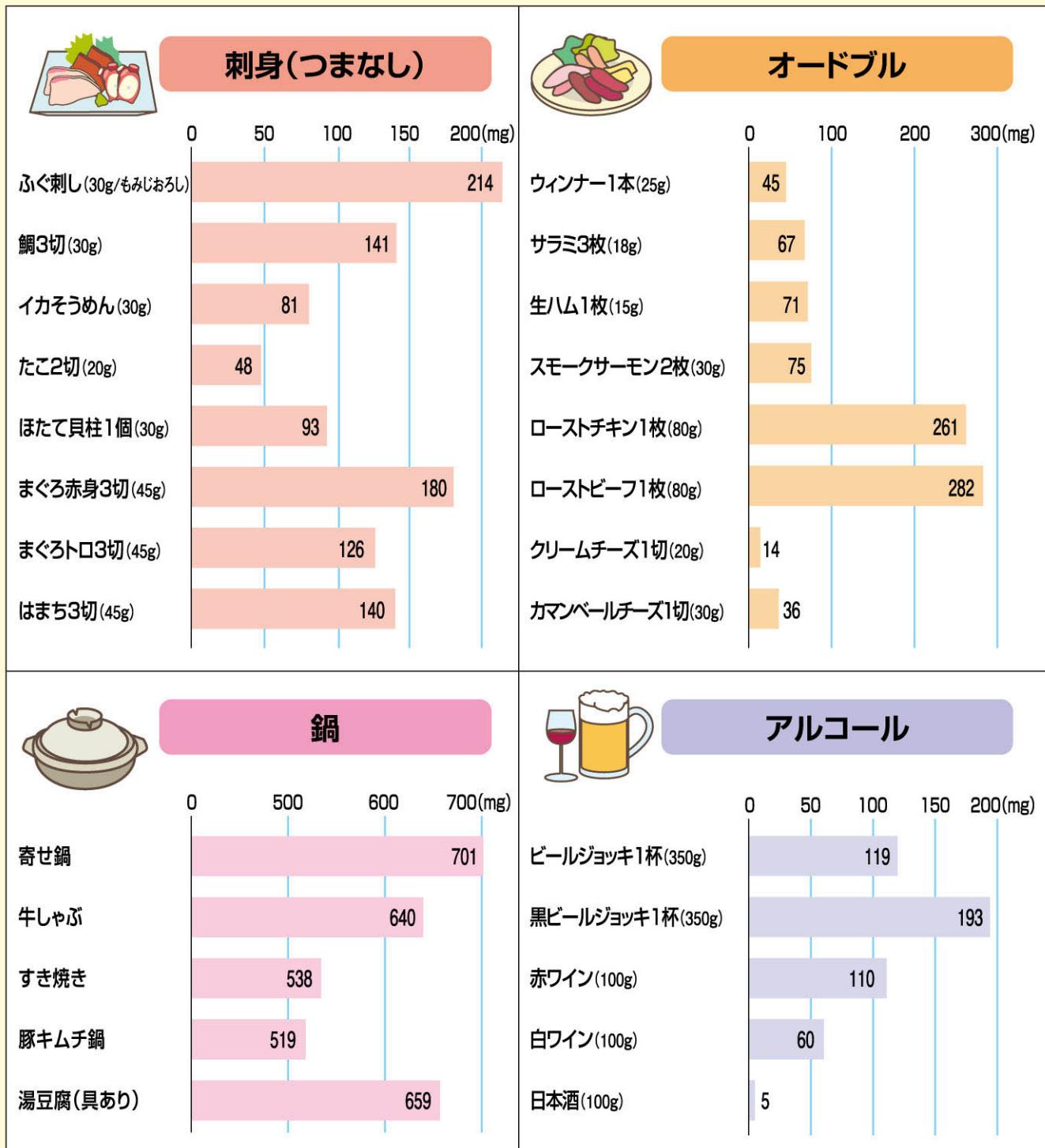
() 内はカリウム量 mg

朝食(122)		主食が餅の場合	磯辺焼き 餅 2個 100g 焼き海苔 2g 醤油 2g	※主食を餅にすると、水分を控えることができます。 切り餅 2個 100g で、235kcal、水分44.5g です。
昼食(628)		社員食堂またはファミリーレストラン ハンバーグランチの場合	ご飯 茶碗1杯 200g ハンバーグ (ソース、調味料含む) 合い挽き肉 70g 玉ねぎ 30g 付け合わせ 冷凍いんげん 20g コーン 10g サラダ レタス 20g きゅうり 10g トマト 10g マヨネーズ 10g	※カリウムを減らすために付け合わせのポテトは除きましょう。
夕食(1,186)		宴会の場合	刺身(つまなし) まぐろトロ 30g はまち 30g たこ 10g 醤油 5g 練わさび 3g 豚しゃぶ鍋(小皿2皿) 豚ロース肉 80g 白菜 80g しらたき、豆腐 各50g ねぎ 20g えのき、しめじ 各10g ポン酢醤油 15g 茶碗蒸し 鶏ささみ 20g えび 12g しいたけ 10g ぎんなん 2g 卵 25g 三つ葉 2g ご飯 茶碗1杯 150g 日本酒 おちょこ1杯30g	鍋料理の後の雑炊やうどんは、鍋のゆで汁で作るため、具から溶け出たカリウムが多く、避けたいものです。白飯のままの摂取をおすすめします。 刺身はカリウムが多く、食べる量には注意が必要です。 1切の重さ約10g～15gに対してもカリウムは40mg前後含まれています。

1日の栄養量合計

カリウム	エネルギー	水分	たんぱく質	リン	食塩
1,936mg	1,792kcal	952.7g	76.9g	962mg	5.6g

宴会料理のカリウム量（1回量の目安）



鍋料理の材料及び目安量(1人分)

- 寄せ鍋 白菜60g／豆腐30g／鶏肉30g／かき30g／えび15g／はまぐり3g／くずきり5g／しいたけ10g／ねぎ20g／だし昆布
- 牛しゃぶ 牛もも肉80g／絹豆腐50g／白菜80g／ねぎ20g／えのき10g／しめじ10g／ポン酢醤油
- すき焼き 牛肩肉70g／焼き豆腐30g／しらたき50g／ねぎ30g／春菊20g／えのき10g／わりした、卵1個
- 豚キムチ鍋 キムチ50g／絹豆腐50g／豚ロース肉60g／えのき10g／ねぎ20g／醤油
- 湯豆腐 豆腐100g／ねぎ20g／ほうれん草30g／えのき10g／鰯40g／ポン酢醤油／だし昆布、醤油たれ